

# 認知症を 理解するために

佐世保市から  
あなたへ

～認知症や若年性認知症について正しく知りましょう～



## 【認知症等高齢者に関する相談窓口】

地域包括支援センター名	電話番号	地域包括支援センター名	電話番号
早岐地域包括支援センター	26-5800	大野地域包括支援センター	59-7758
日宇地域包括支援センター	33-1700	相浦地域包括支援センター	59-7003
山澄地域包括支援センター	59-7671	吉井地域包括支援センター	66-8838
中部地域包括支援センター	59-7111	宇久地域包括支援センター	0959-57-3450
清水地域包括支援センター	59-7770		

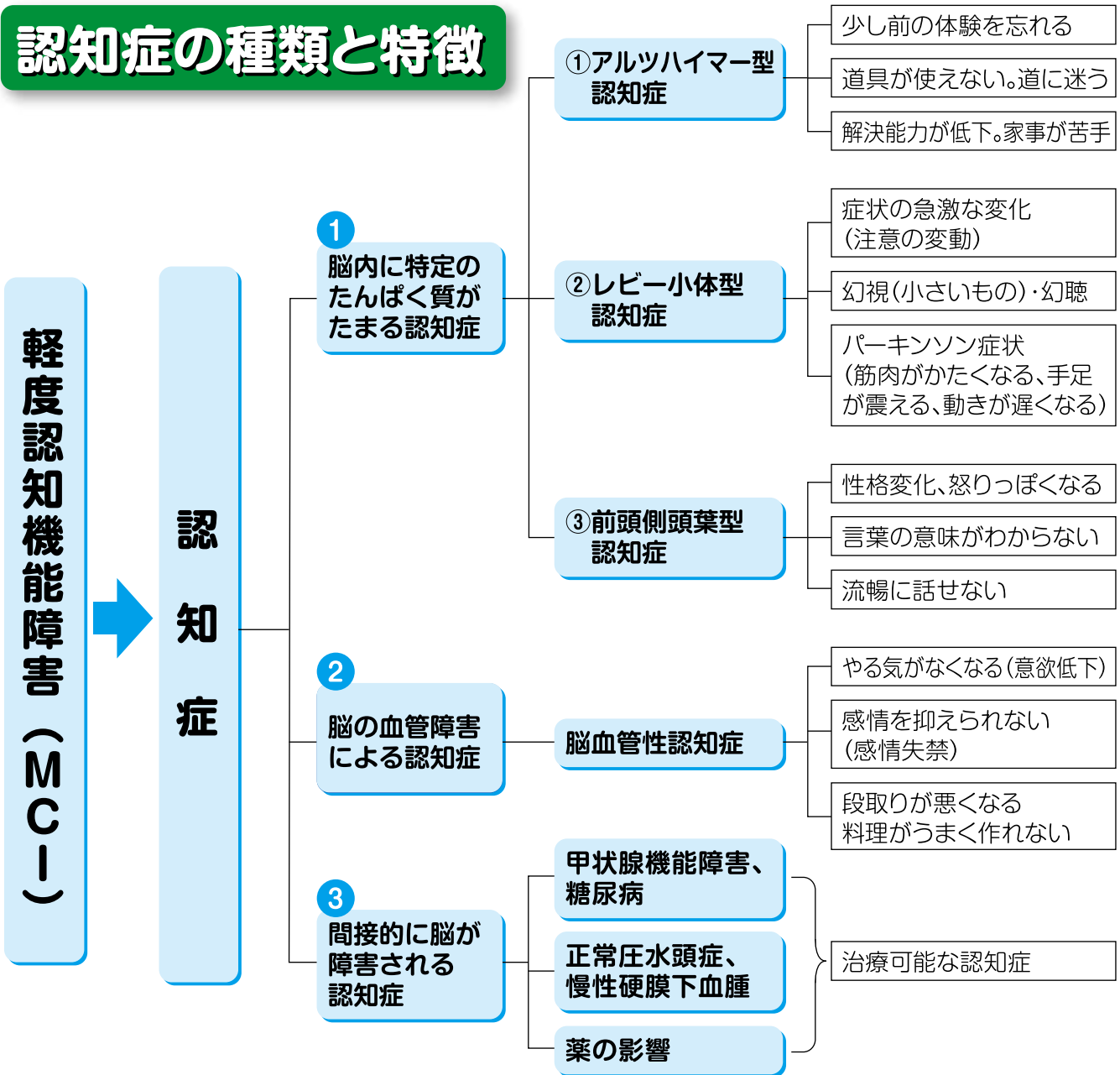
## お問い合わせ

佐世保市中央保健福祉センター  
(すこやかプラザ)  
長寿社会課 高齢支援係  
TEL 0956-24-1111 (代)

下記のQRコードから、市の  
ホームページの「認知症」  
トップページが見られます



# 認知症の種類と特徴

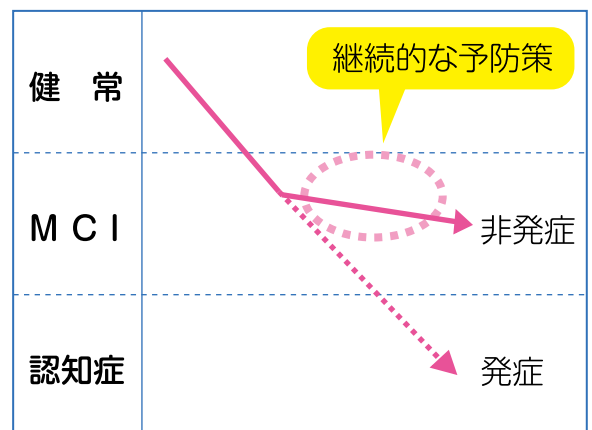


## 軽度認知機能障害(MCI)とは

健常と認知症の間を軽度認知障害 (MCI) と呼びます。認知症になる前の段階を指し、「もの忘れが目立つ」「注意力が低下する」「見たものをうまく捉えられない」等の軽い症状がみられますが、日常生活には支障がない程度であり、認知症ではないと分類されます。

## 軽度認知機能障害(MCI)の早期発見の重要性とメリット

MCIをそのままの状態に放置した場合、そのうち10%~15%の方が認知症に進行するとされています。適切な対処を行えば、認知症の発症を防いだり、遅らせたりする可能性があると言われています。また、早期発見した場合、事前に将来について自分の意志で考え、家族で話し合ったりする余裕が生まれるため、いざという時に慌てることが少なくなります。



# 認知症の原因と病態

## アルツハイマー型認知症

脳内に特定のタンパク質が長い年月をかけてたまることにより、神経細胞が壊れて脳の委縮が徐々に全体に広がります。今まで日常生活で出来ていたことが少しずつ出来なくなっていくます。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、ものを盗られたと言ったり、いつも通っている道で迷ったりする等の症状が出る場合があります。徐々に進行する病気です。

## レビー小体型認知症

脳の細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なタンパク質の塊が見られます。この「レビー小体」が神経細胞を壊してしまうので結果として認知症になります。実際にはいない人が見える「幻視」、眠っている間に怒鳴ったり奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。また、頭がはっきりしたり、ボーッとしたり日によって変動することも特徴的です。

## 前頭側頭葉型認知症

脳の一部である前頭葉と側頭葉の委縮がみられ、血流が低下することによってさまざまな症状が引き起こされる病気です。同じ行動を繰り返す、自分勝手な行動をとる、言葉の意味が解らなくなる、言葉が出なくなるなどの症状が出ます。初期には物忘れや失語はあまりみられず、人格の変化や非常識な行動などが目立ちます。65歳未満で発症することが多い認知症です。

## 脳血管性認知症

脳の血管が詰まる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」等、脳血管に障害がおきると、脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなります。その結果、脳内の連絡網が壊れ生じる認知症です。判断力や記憶は比較的保たれます。

意欲低下や自発性がなくなったり、落ち込んだりすることがあります。また、感情の起伏が激しくなり、些細なことがきっかけで泣いたり興奮したりすることがあります。手足に麻痺や感覚の障がい等、神経症状が現れることがあり、ダメージを受けた場所によっては言語障がいなどが出る場合もあります。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、軽度認知障害の人を含むと65歳以上の4人に1人は、その症状があると言われてしています。

早期発見、早期治療により進行をゆるやかにすることができます。認知症と思われる症状がみられたら、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。自分にあった適切なお薬を内服することが大切です。

認知症の人は周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことができます。認知症への正しい知識を持ち、地域で温かく支えていきましょう。

## 認知症疾患医療センター

(社会医療法人財団 白十字会 佐世保中央病院)

TEL 33-7122

# 認知症の症状

認知症の症状は「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

## 脳の細胞が死んでしまい起こる症状 中核症状

### たとえばこんなことが

- ▶ 覚えられない
- ▶ すぐ忘れてしまう
- ▶ 月日や年月、場所、人がわからなくなる
- ▶ 新しい道具や機械を使えない
- ▶ 日常生活に必要な作業がこなせなくなる

## 心の状態や性格、環境によって出る症状 行動・心理症状(BPSD)

### たとえばこんなことが

- ▶ 自信を失い、すべてが面倒になる
- ▶ 将来への望みを失ってうつ状態になる
- ▶ トイレの失敗
- ▶ 怒りっぽくなったり、暴力を振るったりする（暴言・暴力）
- ▶ 実際にはいない人が見える（幻覚）

# 認知症のサインを見逃さない

## ◆ 単なるもの忘れと認知症のもの忘れはここが違う ◆

単なるもの忘れ	認知症のもの忘れ
<p>この土産どこで買ったっけ？</p> <p>ちょっとボケたかな…</p> <p>体験の一部を忘れる</p> <p>自分のもの忘れを自覚している</p>	<p>たまには旅行に行きたいね〜</p> <p>行えっ!! たばかりよ</p> <p>わしはボケとらん!</p> <p>体験の全体を忘れる</p> <p>もの忘れを自覚しない</p>
<p>孫の名前なんじゃった？</p> <p>会ったまにね？</p> <p>場所や人物はわかる</p>	<p>この子は誰じゃ!?</p> <p>会っているのに</p> <p>場所や人物がわからない</p>

## ■ 「以前と違う」高齢者のことばと行為は大事なサイン ■

- ▶ 同じことを何回も言ったり、聞いたりする
- ▶ ものの置き場所を忘れる
- ▶ 親しい人の名前を間違える、思い出せない
- ▶ 周囲の出来事や趣味に関心がなくなる
- ▶ ささいな事で怒りっぽくなる
- ▶ 財布を盗んだとか食事をさせないなど他人を責めるようになる
- ▶ 日時や自分のいる場所がわからなくなる



# 認知症の人の心を理解しましょう

## 認知症の人への接し方のポイント

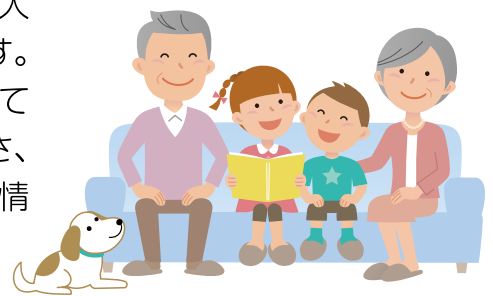
### ① 本人のペースに合わせてみましょう

認知機能が低下すると、ものを考えるスピードが落ちたり、一度に考えられる範囲が狭くなったりします。声をかける時は、相手の視野に入り、一人で声をかけましょう。穏やかに、はっきりと簡潔に伝え、相手の言葉に耳を傾けゆっくりと対応しましょう。

日常生活動作に声かけがある場合は、本人のペースに合わせて、一つ一つ次の行動を伝えながら援助していきましょう。

### ② よい感情を残すようにしましょう

認知症の人は、事実関係を忘れてもその場の感情は心に残っていきます。うまくできないことがあると、つい怒鳴りたくなる時もありますが、否定すると本人はますます焦って混乱し、抵抗したり、感情が不安定になります。できる限りゆっくりと余裕を持ち、やさしく思いやりを持って笑顔で接するよう心がけましょう。言葉だけでなく、しぐさ、眼差し、態度などで「安心」「楽しい」「うれしい」などの感情に働きかけ、本人の自尊心を大切にしましょう。



## 認知症の人への言葉づかい

### 高齢者の尊厳を守る言葉



### 高齢者の尊厳を傷つける言葉



# 介護する家族の方へ

認知症のことは知識として分かっているとしても、24時間365日、目が離せないことで家族の方は気が休まることがありません。暗くて辛いだけの日々にならないために、一人で介護を抱え込まず、ぜひ身近な人や地域包括支援センター、長寿社会課などに相談をしてください。

## 認知症家族のつどい

認知症の人を介護している家族の集まりです。介護施設・医療機関等の関係者、認知症に関心のある方も参加できます。参加は無料です。  
毎月 第4火曜日13:30～

**場 所** いずれも  
させぼ市民活動交流プラザ  
(旧戸尾小学校)

**参加料** 無料

## 男性介護者のつどい

認知症の人を介護する男性介護者のつどいです。女性の方の参加はご遠慮ください。  
偶数月 第2火曜日13:30～

## 若年性認知症介護者のつどい

65歳未満で認知症にかかることを若年性認知症といいます。その方を介護している家族の集まりです。  
奇数月 第2火曜日13:30～

ひとりで悩みを抱え込んでいませんか？  
あなたの気持ちをわかってくれる仲間がいます。  
経験した人にしかわからない苦勞がたくさんあります。  
話し合いながら共に学びましょう。



## 〈認知症の人と家族の会 長崎県支部佐世保地区会(はなみずき会)〉

【電話相談先】 長崎県支部 TEL 095-842-3590 (火・金10:00～16:00)  
認知症の人と家族の会本部 TEL 0120-294-456 (月～金10:00～15:00)  
携帯電話からは 有料 TEL 050-5358-6578

## ～介護でお悩みの方へ～

### 介護者のこころの相談会

介護されている方の相談を、臨床心理士がお受けします。申し込みに応じて随時対応。  
お一人45分程度 予約は長寿社会課へ

# 認知症の人・家族を支えるために

## ■ 認知症サポーターとは？ ■

認知症についての正しい知識と理解を持ち、地域において認知症の人やその家族を支える人です。認知症に関する基礎知識や認知症の人やその家族への支援のあり方について、一時間半程の講義を受けていただくと、認知症サポーターになることができます。講師は認知症キャラバンメイト（認知症サポーターを養成するボランティア）の方です。

**対 象：**町内会・老人会・職場団体・学校・  
個人グループ（3名以上）等

**参加費：**無料

**申込先：**TEL23-0018 佐世保市福祉活動プラザ  
（佐世保市栄町4番11号サンクル1番館2階）

※受講者には、認知症サポーターの証として「**オレンジリング**」を  
配付します。



## ■ 権利擁護（権利や財産を守るサービス） ■

### 日常生活自立支援事業（佐世保市社会福祉協議会）

認知症や知的障がい、精神障がいにより、福祉サービスの利用のことや日常の金銭管理などを自分で判断することが難しい時には、権利を守るための相談に応じ、問題解決のために関係機関への連絡・調整を行います。

### 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や精神障がい、知的障がいなどにより判断能力が不十分な方に対し、財産や人間としての尊厳が損なわれないよう支援する制度です。

詳しくは、家庭裁判所、お近くの地域包括支援センター、長寿社会課へ

# 若年性認知症について

## ■ 若い世代に発病する認知症があります ■



## ■ 若年性(初老期)認知症とは ■

若年性認知症とは、18歳から64歳までに、アルツハイマー病やレビー小体病、脳血管障害、アルコール依存症、交通事故後の頭部外傷、脳腫瘍などの原因で脳に障害が起こる病気の総称です。現在、特に取り上げられている若年性認知症は、進行性の変性型認知症で、40歳から50歳代の働き盛りの世代で発病する初老期認知症があります。

代表的な「初老期アルツハイマー病」は、初期には「うつ病」や「ストレスが原因」などと受けとられ、正しい診断が遅れることがあります。本人の変化は、家族や知人よりも先に、職場の同僚によって気づかれることがよくあります。

“変化に気づいた時が行動の時”若いゆえに進行が早い場合がありますので、早期の病院受診をお勧めします。

特に専門機関を受診することで、より詳しい検査や説明を受けることができます。

早い段階で受診することで、早期に治療につながります。また、家族や周囲の方が「認知症」について学ぶ機会や相談できる場所や人とのつながりを作ることができます。

知識やつながりを持ち、理解を深めることは、本人と家族が正しく向き合っていくことにつながるきっかけとなります。

### 若年性認知症の電話無料相談

フリーコール(無料) 0800-100-2707

ご利用時間…月曜日～土曜日

(年末年始・祝日除く)10:00～15:00

インターネット…<http://ninchisyotel.net/>

若年性認知症コールセンター

検索

### 長崎県認知症サポートセンター (長崎県すこやか長寿財団内)

TEL 095-847-0473

ご利用時間…月曜日～金曜日

(年末年始・祝日除く)10:00～15:00

「若年性認知症コーディネーター」を配置し、相談対応しています。



# 知っておきたい様々なサービス

## ■ 介護保険サービス（詳細は介護保険サービスガイドをご覧ください。） ■

### <在宅サービス>

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 福祉用具貸与およびその購入費の補助
- 住宅改修

などがあります。



### <施設サービス>

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設
- 介護医療院



### <地域密着型サービス>

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護  
→「通い」を中心に、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせる日常生活のお世話や機能訓練などを行います。
- 地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護（小規模特養）

などがあります。



### <地域支援事業>

- 配食サービス
- 徘徊高齢者家族支援サービス  
①位置探索システム専用端末機（GPS）  
②認知症高齢者見守りシール



\* サービス利用のお尋ねは、地域包括支援センター・長寿社会課へ

# 認知症ケアパス ～佐世保市版～

## 知っておきたい！自分でできること。

認知症の進行に合わせて、本人・家族・周囲が認知症を理解し、上手に対応していくことが

### 生活できる

- ▶ 元気で不自由なく暮らす。



### 認知症疑い

- ▶ ものの忘れはあるが、自立して暮らす。
- ▶ 同じことを何度も言うようになる。
- ▶ 失敗が目立つようになる。
- ▶ 以前と違うような言動がみられる。
- ▶ 人柄が変わったように感じる。

### 認知症を有するが一人で生活ができる

- ▶ ものの忘れ症状が目立ってくる。
- ▶ 買い物で小銭の計算が億劫になり、お札の使用が増える。
- ▶ 薬を飲み忘れる。
- ▶ 物忘れを指摘されるが増え、プライドが傷つき、怒りっぽくなる。

## 1. 自分でできること

- ▶ 認知症について日頃から関心をもとう。
- ▶ 規則正しい生活を心掛け、ウォーキングなどの軽い運動も取り入れる。
- ▶ 生活習慣病を予防するために健診をうけ、かかりつけ医を持とう。
- ▶ 日頃からあなたの思いを日記や家計簿に綴ったり、家族や地域の方と話し合おう。

- ▶ 計画を立てて行動することで脳を鍛えよう。(献立や買い物など)
- ▶ 人とのつながりを大切に、軽い運動や脳トレ、趣味活動などに挑戦しよう。
- ▶ 「何かおかしい」と感じたら、かかりつけ医に相談をしよう。
- ▶ 同乗者が一度でも危ないと思ったら、運転をやめよう。

- ▶ メモやカレンダーを活用し、記憶を補う工夫をしよう。
- ▶ 困りごとが少なくても、早い時期から介護保険を申請し、専門医へ受診しよう。
- ▶ おしゃべりは頭と心によい刺激になるので、デイサービス等で脳を活性化させよう。
- ▶ 車の運転は絶対やめよう。

## 2. 家族ができること

- ▶ 認知症に関する正しい知識を身につけておこう。
- ▶ 本人の思いを聞いておこう。
- ▶ 時には本人のかかりつけ医と話し合う機会を持っておこう。
- ▶ 日頃から地域や近所との交流に努めよう。
- ▶ 家族で将来について話し合おう。

- ▶ 「何かおかしい」と感じたら、本人が変化した点などをメモにして、かかりつけ医や地域包括支援センター、長寿社会課へ相談しよう。
- ▶ 早めの受診と治療で、少しでも進行を遅らせよう。まずは家族の理解が大切。

- ▶ 不安になっている本人のために、家族間で介護について話し合い、前向きに過ごせるよう、声かけの仕方や対応を学ぼう。
- ▶ 薬の飲み忘れがないか、確認しよう。
- ▶ 日頃から地域や近所の人に本人の様子を打ち明けておくとよい。

## 3. 地域ができること

- ▶ 認知症の人を理解して、支援するための必要な知識を身につけよう(認知症サポーター養成講座の参加など)
- ▶ 日頃から近所の方と挨拶をしよう。

- ▶ いつもと違うと感じたら、声をかけてみよう。
- ▶ 「何かおかしいな」と感じたら、家族や地域包括支援センターへ相談をしてみよう。

- ▶ 本人はまだできることが多いので、手を貸し過ぎず、温かい気持ちで見守ろう。
- ▶ 家族の悩みをじっくり聴いてあげよう。

## 認知症ケアパスとは…

認知症の人やその家族が、認知症と疑われる症状が発生した場合に、どこでどの様な医療や介護サービスを受ければよいかを表したものです。

# 家族ができること。地域ができること。

大切です。必ずしもこの通りとは限りませんが、今後の目安として参考にしてください。

### 誰かの見守りがあれば生活ができる

- ▶ 時間や曜日の感覚が薄れていく。
- ▶ 買い物や一人ではできなくなる。
- ▶ 薬をなくしたり、飲むこと自体を忘れる。
- ▶ 散歩へ行き、戻ってこれない。
- ▶ 一人ではトイレや入浴がうまくできない。

- ▶ デイサービスなど介護保険サービスを利用しよう。
- ▶ 認知症の進行をゆるやかにするために、家族や周囲の人との交流を続けよう。

- ▶ 混乱や不安が強くなっているため、先のことを伝えすぎないようにし、できなくなったことにさりげなく手を貸そう。
- ▶ 洋服や靴などに氏名と連絡先を記入しておこう。
- ▶ 受診していない場合は、専門医へ受診し治療を受けよう。

- ▶ 家族が疲れていないか、顔色などから配慮して声かけをしよう。
- ▶ 不安そうな方を見かけたら、思い切って声かけをしよう。関係機関（警察・地域包括支援センター）に連絡しよう。

### 手助け・介護があれば生活できる

- ▶ 時間や曜日がわからなくなり、季節に合った服を選べない。
- ▶ 会話についていけないことがある。
- ▶ 一人で外出し、あてもなく歩き続ける。
- ▶ トイレがうまくできない。
- ▶ 入浴したがるらない。

- ▶ 家族や周囲の人の手助けを受け、その時を大切に過ごそう。

- ▶ 介護保険サービスを活用して休養をとり、ゆとりを持った生活を心がけよう。
- ▶ 今の思いを語るができる相手や機会を活用し、自分の思いを整理しよう。
- ▶ 本人が行方不明になった時のために本人の写真を手元に保管しておくことと便利。

- ▶ 本人や家族の姿を見かけなくなってきたら、家族のもとへ出向き、話を聴いてあげよう。
- ▶ 服装や履物などが季節に合わない方を見かけたら、優しく声かけをしよう。

### ほぼすべての行為に介護が必要

- ▶ 言葉での意思疎通が難しくなるため、欲求や不調を適切に伝えられなくなる。
- ▶ 五感や情緒は豊かに残っている。
- ▶ 飲み込みが悪くなったり、食事の介助が必要になる。

- ▶ 周りの人が、いつもあなたのことを気にかけていると感じながら過ごそう。

- ▶ 介護保険サービスを上手に活用しよう。
- ▶ 笑顔で対応して心地よい環境作りを心掛けよう。
- ▶ 介護で腰を痛めないよう、介護のコツなど情報収集し、取り入れよう。
- ▶ 合併症（肺炎など）を起こしやすいことを理解しておこう。

- ▶ 長時間の介護が続く家族へ困っていることはないか、声をかけよう。
- ▶ 家族が自分の時間を持てるよう、協力しよう。

# 上手に利用しよう! 認知症の進行に合わせた各種サービスを!

生活できる → 認知症疑い → 認知症を有するが一人で生活ができる → 誰かの見守りがあれば生活ができる → 手助け・介護があれば生活できる → ほぼすべての行為に介護が必要

相談	地域包括支援センター	
	長寿社会課	
	民生児童委員	
	ケアマネジャー	
介護予防	いきいきサロン ※13ページ	
	公民館活動・老人クラブ	
	生活支援体制整備事業	
安否確認・見守り	認知症初期集中支援推進事業 ※13ページ	
	緊急通報システム ※13ページ	
	地域見守りネットワーク ※13ページ	
	佐世保市認知症高齢者見守り支援事業 ※13ページ	
	ヘルプマーク・ヘルプカード ※13ページ	
	徘徊高齢者家族支援サービス (認知症高齢者見守りシール・GPS) ※9、13ページ	
	警察	
	避難行動要支援者登録 ※13ページ	
	救急医療情報キット ※13ページ	
	ホームヘルプ・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護 ※9ページ	
	認知症対応型通所介護	
配食サービス		
医療	かかりつけ医 訪問診察、訪問歯科診療	
	神経内科・脳神経外科	
	精神科	
	認知症サポート医 ※13ページ	
	認知症疾患医療センター ※3ページ	
権利擁護	日常生活自立支援事業 ※7ページ	
	成年後見制度 ※7ページ	
	消費生活センター ※13ページ	
家族支援	認知症の人と家族の会 ※6ページ	
	介護者のこころの相談会 ※6ページ	
	若年性認知症コールセンター・長崎県認知症サポートセンター ※8ページ	

\*具体的な内容は長寿社会課（24-1111）へお問い合わせください。

\*各種サービスの内容紹介は※の該当ページをご参照ください。

# 認知症の方を支える機関やサービス等の紹介

## 認知症サポート医

早期から地域の中で必要な医療や介護につながる  
ことができるよう、かかりつけ医への相談・助言、  
専門医療機関や地域包括支援センターとの連携等  
を行う

- 📖 閲覧 県長寿社会課ホームページ
- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## いきいきサロン

生きがいづくり、仲間づくり、閉じこもり防止  
等を目的とした活動。茶話会やレクリエーション  
など、参加者の興味や関心に合わせた内容を実施

- 📞 問い合わせ 佐世保市社会福祉協議会  
TEL 23-3174

## 認知症初期集中支援推進事業

複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症  
の人とその家族を訪問(アウトリーチ)し、認知症の  
専門医による鑑別診断等を踏まえて、観察・評価を  
行い、本人や家族支援などの初期の支援を包括的・  
集中的(概ね6ヶ月間)に行い、自立生活のサポート  
を行う

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 佐世保市認知症高齢者見守り支援事業

在宅で生活されている認知症の方で、行方不明  
になる恐れのある方について、名前や特徴、写真  
等の情報をあらかじめ登録し、認知症高齢者の  
安全と家族等への支援を図るもの

長寿社会課が「見守りのお願い」(写真付き情  
報提供書)を作成し、関係者や地域へ配布

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 緊急通報システム

通報装置のボタンや人感センサーからの異常の  
通報をもとに、センターが近隣の緊急通報協力員  
や消防に連絡を行い、速やかに対象者の救助を行う  
(対象) 緊急時における連絡手段の確保が困難な  
おおむね65歳以上の在宅高齢者世帯

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 徘徊高齢者家族支援サービス

①位置探索システム専用端末機(GPS)

小型の位置探索システム専用端末機をご家族が  
認知症の高齢者の方に持たせることで、居場所がわ  
かるシステム

〈対象〉おおむね65歳以上の方で認知症により行方  
不明になる可能性がある高齢者を在宅で介護して  
いる家族

②認知症高齢者見守りシール

認知症で行方不明になる可能性のある方の靴や  
持ち物等につけるシールを、見守り支援登録者全員  
に無料で配布

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 地域見守りネットワーク

市と協定を結んでいる業者等が、配達、集金、  
修繕工事など、地域で行われる業務の中で、要支  
援者の事故または異変を把握した場合に連携する  
取り組み

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 救急医療情報キット

医療情報、緊急連絡先を記入した「救急情報」を、  
自宅の冷蔵庫にあらかじめ保管し、自宅での急な  
様態変化があった時に、救急隊員や受け入れ機関  
に必要な情報を伝達するもの

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## ヘルプマーク・ヘルプカード

「ヘルプマーク」は援助や配慮を必要としている  
ことが外見からはわからない方が着用または表示  
することで周囲の方に配慮を必要としていることを  
知らせるためのもの

「ヘルプカード」は災害時、緊急時など周囲の方  
に提示することで手助けを求めるもの

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課  
佐世保市障がい福祉課

## 避難行動要支援者登録

災害が起こる前や起こった際に、行政をはじめ  
とした様々な支援者の協力を得て、登録された方  
の避難の手助けをするもの

- 📞 問い合わせ 佐世保市長寿社会課

## 消費生活センター

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情  
や問い合わせなど、消費者からの相談を専門の  
相談員が受け、公正な立場で処理にあたっている

- 📞 問い合わせ 佐世保市消費生活センター  
TEL 22-2591



ヘルプマーク

# 本人と家族を支える制度

「認知症」と診断され、仕事ができない状況が続くと収入が減ったり、医療費の支払いなど経済的な負担等が生じてきます。ここでは、そのような時に役立つ若年性認知症の人と家族を支える制度等についてご案内します。

まず、制度の中には申請時期として初診日から起算するものがあり、初診日は必ずしも認知症と診断を受けた医療機関に最初にかかった日ばかりではありません。ご本人が異変を感じて受診をしたのはいつだったでしょうか。思い出してみましょう。

初診日		病院名		病名	
当時の加入年金の種類					

※次に紹介する制度は、該当する条件がありますので、詳しくはそれぞれの制度の問い合わせ先へお尋ねください。

## 《精神障害者保健福祉手帳》

概要	認知症を含む精神疾患により、日常生活または社会生活に支障がある方が対象となります。その程度によって1～3級の等級があり、県知事が交付します。手帳を持つことにより、「所得税・住民税の障害者控除」「福祉特別乗車証の交付・その他バス普通旅客運賃割引」などが受けられます。有効期間は2年で、3ヶ月前から更新の申請ができます。
備考	①申請時に障害年金証書・年金振込通知(ハガキ)を診断書の代わりとして提出することができます。 ②自立支援医療(精神通院)を同時に申請することができます。
申請時期	初診日から6ヶ月経過した後
問合せ先	佐世保市 障がい福祉課

## 《自立支援医療(精神通院)》

概要	認知症を含む精神疾患により、精神医療を継続的に必要とする程度の病状にあり、通院している方が対象となります。受給者証を持つことにより、通院にかかる医療費、薬代、訪問看護の自己負担分が定率1割となります。ただし、本人及び同一医療保険の加入者の所得、市民税額等に応じて月額負担上限が設定されています。有効期間は1年で、3ヶ月前から更新の申請ができます。
備考	①精神障害者保健福祉手帳を持っていない方でも対象になります。 ②精神障害者保健福祉手帳と同時に申請する場合は、手帳用の診断書1通でよく、新たに提出する必要はありません。
申請時期	通院による継続した治療が必要になった時
問合せ先	佐世保市 障がい福祉課

## 《福祉医療》

概 要	各医療機関などに支払った保険診療に該当する医療費の一部を佐世保市が助成するものです。 <u>通院に係る医療費につき</u> 、自己負担額（ひと月ごと・病院ごとに1日800円として、かかった日数分[上限1,600円]）を差し引いた額を支給します。
対 象 者	精神障害者保健福祉手帳1級の方
問合せ先	佐世保市 障がい福祉課

## 《障害年金》

概 要	一定の障害の状態になった方に対して、障害等級（1～3級）に応じて支給される年金です。						
受給要件	○初診日のある日の前々月までの公的年金の加入期間のうち、3分の2以上の保険料納付がある。 ○初診日の属する月の前々月までの直近1年間の被保険者期間に保険料の未納がないこと。						
備 考	①障害者手帳の等級と障害年金の等級は違う仕組みです。 <b>障害等級の目安</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;"><b>1級</b></td> <td>他人の介助を受けなければ日常生活を送ることができない状態</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>2級</b></td> <td>必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活が困難で労働することができない状態</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>3級</b></td> <td>労働が著しく制限を受けるか、労働に著しい制限を加えることを必要とする状態</td> </tr> </table> ②障害基礎年金の1、2級を受けている方は届出によって国民年金保険料が全額免除されます。	<b>1級</b>	他人の介助を受けなければ日常生活を送ることができない状態	<b>2級</b>	必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活が困難で労働することができない状態	<b>3級</b>	労働が著しく制限を受けるか、労働に著しい制限を加えることを必要とする状態
<b>1級</b>	他人の介助を受けなければ日常生活を送ることができない状態						
<b>2級</b>	必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活が困難で労働することができない状態						
<b>3級</b>	労働が著しく制限を受けるか、労働に著しい制限を加えることを必要とする状態						
申請時期	初診日から1年6ヶ月経過した日、またはその前に症状が固定した以降で、主治医との相談をすすめます。						
問合せ先	初診日の加入年金の窓口（国民年金：佐世保市医療保険課 年金係、厚生年金：年金事務所、共済年金：共済組合）						

## 《その他》

傷病手当金	認知症により働けず、3日以上連続で欠勤し、給与が支払われない場合、4日目以降から支給されます。期間は休職4日目から最長1年6ヶ月までです。保険料納付期間が1年以上ある場合には、退職後も支給は継続されます。 <b>問合せ先</b> 加入している保険者
雇用保険 (失業手当)	労働する能力と意思がある場合は、失業手当を受けられる可能性があるため、退職後できるだけ早く手続きします。 <b>問合せ先</b> ハローワーク
国民年金 保険料の免除	保険料の納付が経済的に難しい場合、申請により保険料が減免されます。 <b>問合せ先</b> 佐世保市医療保険課 年金係
住宅ローンと 生命保険	認知症の障害の程度や介護の状況により、ローンの免除や高度障害保険金を受けることができます。 <b>問合せ先</b> 各金融機関、各保険会社
活動の場	介護保険や障害者総合支援法のサービスを利用して、活動的に過ごすことができます。 <b>問合せ先</b> 地域包括支援センター、佐世保市 長寿社会課、佐世保市 障がい福祉課

# 認知症の予防について

認知症を予防することは難しいと言われておりますが、最近では研究も進み、運動や食事、知的活動や人とのつながりが認知症予防には大切だということが分かってきました。日頃の生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

## 認知症予防のポイント

- ① ウォーキングなど定期的に運動をしましょう。
- ② 禁煙をしましょう。
- ③ バランスの取れた食事を摂りましょう。
- ④ お酒の量はお楽しみ程度に、深酒はやめましょう。
- ⑤ 適正体重を維持しましょう。
- ⑥ 血圧の管理をしましょう。
- ⑦ 血糖値が高いと言われた際はきちんとした治療を受けましょう。
- ⑧ 血中コレステロール値に注意しましょう。
- ⑨ 心の健康を気遣いましょう。
- ⑩ 聴力が落ちていると感じたら、補聴器などを上手に使いましょう。
- ⑪ 脳トレやパズル、クイズなどをしてみましょう。
- ⑫ 友人や地域の人との交流をしましょう。



# 高齢者虐待について

## ■ 認知症の高齢者は虐待を受けやすいと言われていますが… ■

介護する家族が「認知症特有の行動」についてうまく理解できないとき、虐待行為を行ってしまうことがあります。また、認知症を理解したとはいえ、「被害的な妄想」や本人が出来なくなった行為に対し、毎日顔を合わせる家族は苛立ちを感じることも少なくありません。そのことから、高齢者の虐待につながる危険性が高いのです。



## ■ 虐待かな?と思われる行為が身近で起こっていたら ■

平成18年4月1日から「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」が施行されました。その中では、高齢者の虐待に気づいたら市町村に通報する義務があることが定められています。早期に発見し対応することで、虐待が深刻化することを防ぐことができます。

少しでも虐待かな?と思った時には、迷わずにお近くの地域包括支援センター、長寿社会課に相談してください。